DOBLE TITULACIÓN

MÁSTER EN MONITOR DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

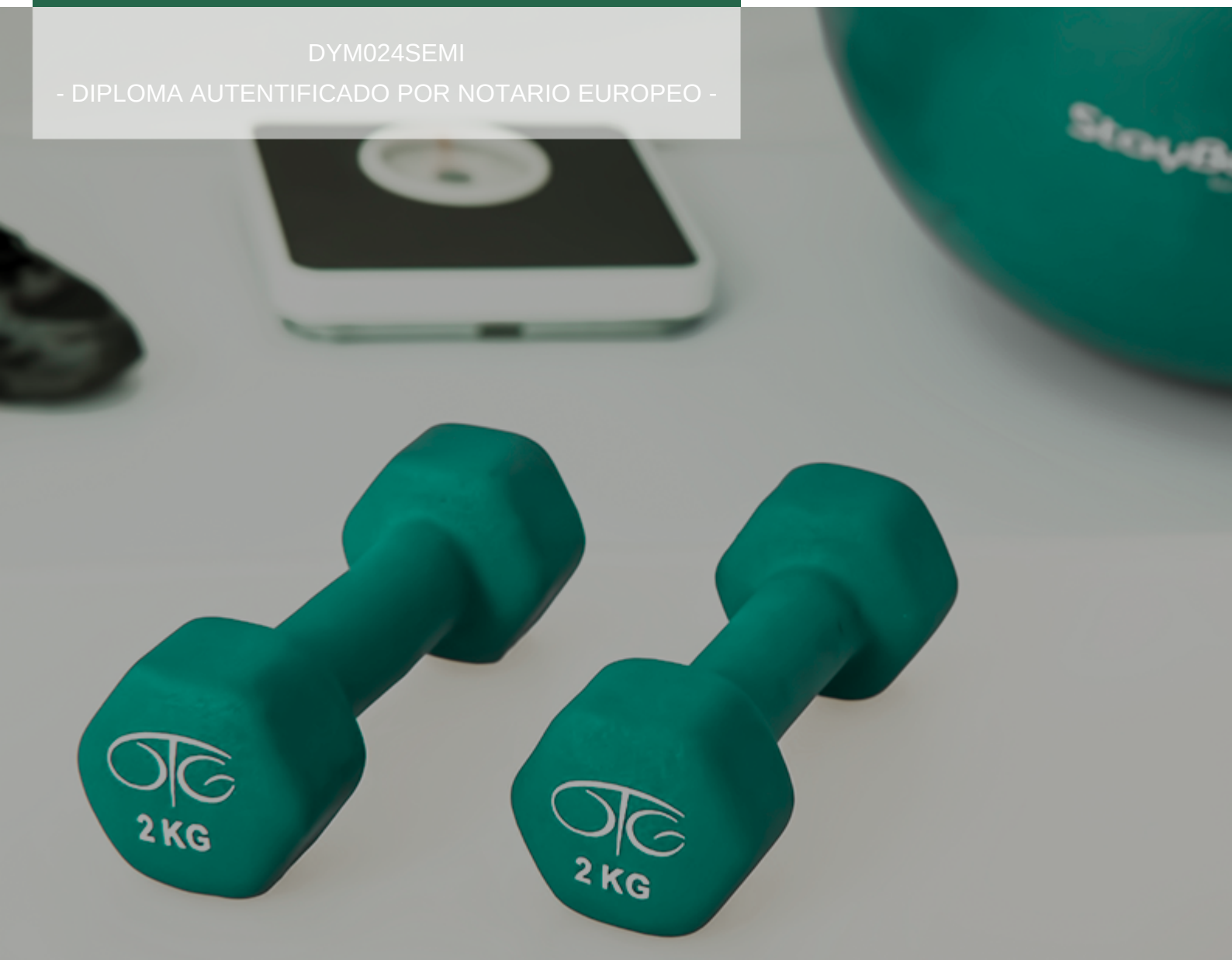
+

MÁSTER EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO

INSTITUTODYN
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

DYM024SEMI

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



CECAP

CUM LAUDE

ESPAÑA
NOTARIO

DESTINATARIOS

Este pack de materiales capacitan al alumno para realizar entrenamientos funcionales. Debemos saber que el entrenamiento funcional debe integrar todos los aspectos del movimiento humano, debido a que se basa sobre todo en el trabajo de la fuerza funcional, la cual es la fuerza que involucra a todo el cuerpo y no a un grupo aislado de músculos. Se trata de la fuerza que se utiliza en los deportes y también en la vida cotidiana.

A través del conjunto de materiales didácticos disponibles el alumno ampliará sus conocimientos respecto la salud en la practica deportiva, el coaching y psicología del deporte, la nutrición en la práctica deportiva, el entrenamiento funcional y el entrenador deportivo de alto rendimiento.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
600H

MODALIDAD
A DISTANCIA / ONLINE
*Ambas modalidades incluyen módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL
ONLINE

TUTORÍAS
PERSONALIZADAS

IDIOMA
ESPAÑOL

DURACIÓN
HASTA UN AÑO
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~2380 €~~
VALOR ACTUAL: 595 €

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "**MÁSTER EN MONITOR DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO + MÁSTER EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO**", de INSTITUTO DYN, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

**El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Este curso no conduce a la obtención de una titulación oficial.*

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1

MONITOR DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y ALTO RENDIMIENTO

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO?

1. Conceptos y definiciones
2. Orígenes y evolución

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL MONITOR DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

1. Habilidades y competencias
   -Comunicación verbal y gestual
   -Imagen
   -Empatía
   -Motivación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DISCIPLINAS RELACIONADAS CON EL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

1. Psicología del deporte
2. Coaching deportivo

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA FISIOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS FÍSICOS DEL MOVIMIENTO

1. Mecánica del movimiento
   -Masa
   -Fuerza
   -Leyes de Newton
   -Palanca
   -Movimiento-aceleración
   -Rozamiento
   -Vector
   -Energía
   -Trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DEL MOVIMIENTO

1. Posición anatómica de referencia
   -Planos anatómicos
   -Ejes de movimiento
2. Movimientos articulares

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ENERGÍA Y ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Metabolismo aeróbico y anaeróbico

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 3. SISTEMA ÓSEO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES DEL ESQUELETO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA ÓSEA

1. Composición del esqueleto
   -Tejido óseo
   -Tejido cartilaginoso
   -Tejido fibroso
2. Constitución de los huesos
   -Tejido óseo compacto
   -Tejido óseo esponjoso
3. Tipos de huesos
   -Huesos largos
   -Huesos cortos
   -Huesos planos
   -Huesos irregulares

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESQUELETO HUMANO

1. Esqueleto axial
   -Huesos de la cabeza
   -Huesos del tronco
2. Esqueleto apendicular
   -Huesos de la cintura escapular
   -Huesos de los miembros superiores
   -Huesos de la cintura pelviana
   -Huesos de los miembros inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ARTICULACIONES

1. Tipos de articulaciones
   -Según su función
   -Según su estructura

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PATOLOGÍAS DE LOS HUESOS

1. Curvatura anómala
2. Osteoporosis
3. Artritis
4. Fracturas

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 4. SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEJIDO MUSCULAR

1. Músculo esquelético
2. Músculo cardíaco
3. Músculo liso

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNCIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRUCTURA DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

1. Uniones: tendones y ligamentos
2. Movimientos y grupos musculares

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES MÚSCULOS ESQUELÉTICOS

1. Cabeza, cara y cuello
2. Tronco
3. Extremidades superiores
4. Extremidades inferiores

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALTERACIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

1. Distrofia muscular
2. Espasmo muscular o calambre
3. Fibromialgia

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO EN EL EJERCICIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA ENERGÉTICO

1. Adenosín trifosfato (ATP)

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema de fosfágenos o anaeróbico aláctico
2. Sistema anaeróbico láctico o glucógeno
3. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. RESPUESTAS METABÓLICAS AL EJERCICIO

1. Agotamiento de la fosfocreatina
2. Agotamiento del glucógeno muscular
3. Agotamiento del glucógeno hepático
4. Acidosis o pH muscular bajo

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 6. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA APLICADAS AL ALTO RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN Y A LA NUTRICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

1. Macronutrientes
   -Hidratos de carbono
   -Proteínas
   -Grasas o lípidos
2. Micronutrientes
   -Vitaminas
   -Minerales
3. Agua

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES ENERGÉTICAS

1. Unidades de medida de energía
2. Metabolismo basal
3. Balance energético

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALIMENTACIÓN EN EL ALTO RENDIMIENTO

1. Recomendaciones para el entrenamiento
   -Alimentación antes del entrenamiento
   -Alimentación durante el entrenamiento
   -Alimentación después del entrenamiento
2. Dietas adaptadas
   -Aumento de peso
   -Pérdida de peso
3. Complementos alimenticios o ayudas ergogénicas

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ENTRENAMIENTO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Principios biológicos
   -Principio de unidad funcional
   -Principio de multilateralidad
   -Principio de especificidad
   -Principio de individualización
   -Principio de variedad
   -Principio de progresión o carga progresiva
   -Principio de sobrecarga
   -Principio de relación entre carga-descanso
   -Principio de continuidad y repetición
2. Principios pedagógicos
   -Principio de participación activa y consciente
   -Principio de transferencia
   -Principio de periodización

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO

1. Teoría tradicional de la periodización vs. alto rendimiento
2. Periodización en bloques y el alto rendimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ADAPTACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

1. Homeostasis
2. Ley del Umbral o Ley de Arnold-Shultz
3. Factores que determinan las adaptaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SOBREENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DESENTRENAMIENTO

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 8. RESISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA RESISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE RESISTENCIA

1. Según la musculatura implicada
2. Según la forma de especificidad deportiva
3. Según la forma de trabajo de la musculatura esquelética
4. Según la forma de obtención y consumo de energía
5. Según la duración del esfuerzo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

1. Beneficios
2. Métodos
   -Entrenamiento LSD o long slow distance
   -Entrenamiento de ritmo/tempo
   -Entrenamiento interválico
   -Entrenamiento en circuito
   -Entrenamiento cruzado

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 9. FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE FUERZA

1. Según la forma de contracción
2. Según la resistencia superada
   -Fuerza máxima
   -Fuerza rápida o explosiva
   -Fuerza resistencia

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE FUERZA

1. Beneficios
2. Métodos
   -Generales
   -Especiales

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 10. VELOCIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA VELOCIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE VELOCIDAD

1. Velocidad pura
2. Velocidad compleja

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

1. Fundamentos anatómicos y fisiológicos
   -Tipo de musculatura
   -Fuerza de la musculatura
   -Bioquímica de la musculatura
   -Elasticidad, estiramiento y relajación de la musculatura
   -Medidas antropométricas
   -Factores psicológicos
2. Fundamentos técnicos
   -Aceleración
   -Frecuencia y amplitud de la zancada
   -Técnica adecuada
3. Beneficios
4. Métodos
   -Velocidad de desplazamiento
   -Velocidad de reacción
   -Velocidad gestual

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 11. FLEXIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA FLEXIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE FLEXIBILIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

1. Beneficios
2. Métodos

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 12. COORDINACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA COORDINACIÓN

1. Factores

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE CAPACIDADES COORDINATIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN

1. Beneficios
2. Métodos

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 13. EQUILIBRIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL EQUILIBRIO

1. Factores

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE EQUILIBRIO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DEL EQUILIBRIO

1. Beneficios

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 14. PSICOMOTRICIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOMOTRICIDAD

1. Etapas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE PSICOMOTRICIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ÁREAS DE LA PSICOMOTRICIDAD

1. Esquema corporal
2. Lateralidad
3. Equilibrio
4. Espacio
5. Tiempo y ritmo
6. Motricidad
   -Motricidad gruesa
   -Motricidad fina

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENTRENAMIENTO DE LA PSICOMOTRICIDAD

1. Beneficios

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 15. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE LA VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA

1. Protocolo estándar
2. Material antropométrico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MÉTODOS PARA LAS MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS

1. Medidas antropométricas básicas
   -Talla
   -Peso
2. Pliegues cutáneos
3. Perímetros corporales
4. Diámetros óseos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODELOS DE COMPOSICIÓN CORPORAL

1. Modelo bicompartimental (2C)
2. Modelo multicompartimental o de cinco componentes (5C)

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 16. TEST DE EVALUACIÓN PARA LA VALORACIÓN ANTROPOMÉ- TRICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRUEBAS O TEST DE CAMPO DE LOS PARÁMETROS DE RENDIMIENTO ATLÉTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEST PARA LA EVALUACIÓN DE LA RESISTENCIA

1. Test para la evaluación de la resistencia anaeróbica
   -Carrera de 300 metros
   -Test de Conconi
   -Test de Wingate
2. Test para la evaluación de la resistencia aeróbica
   -Test de Cooper
   -Carrera de 2400 metros de George-Fisher

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TEST PARA LA EVALUACIÓN DE LA FUERZA

1. Test para la evaluación de la fuerza muscular máxima
   -1RM en press de banca
   -1RM en sentadilla
2. Test para la evaluación de la fuerza explosiva
   -Lanzamiento de balón medicinal
   -Salto vertical
   -Prueba de Margaria-Kalamen
3. Test para la evaluación de la fuerza resistencia
   -Prueba de sit-up o abdominales
   -Flexión de brazos mantenida en barra fija

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TEST PARA LA EVALUACIÓN DE LA VELOCIDAD

1. Prueba esprint de 20 metros
2. Prueba 5-10-5 o test pro-agilidad
3. Velocidad sobre 35 metros

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEST PARA LA EVALUACIÓN DE LA AGILIDAD

1. Prueba de slalom
2. Prueba de Edgren de pasos laterales
3. Prueba del hexágono

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEST PARA LA EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD

1. Prueba de sit and reach

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 17. DIRECCIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

1. Deontología

2. Calidad del servicio al cliente

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

1. Consideraciones generales
   -Principio FITT
   -Ritmo de progresión
2. Prescripción del ejercicio aeróbico
3. Prescripción del ejercicio resistido
   -Tipos
   -Volumen
   -Técnica
   -Progresión y mantenimiento
4. Prescripción del ejercicio de flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. VALORACIÓN Y ELIMINACIÓN DE FACTORES DE RIESGO

1. Detección sanitaria para la prevención de riesgos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EXPLICACIÓN Y SUPERVISIÓN DE LOS EJERCICIOS

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 18. METODOLOGÍA DE LOS DEPORTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEPORTES INDIVIDUALES

1. Características
2. Aspectos técnicos
3. Aspectos tácticos
4. Reglas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DEPORTES COLECTIVOS

1. Características
2. Clasificación
3. Aspectos técnicos
4. Aspectos tácticos
5. Reglas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DEPORTES COMPETITIVOS

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 19. DEPORTES DE COMBATE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LOS DEPORTES DE COMBATE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BOXEO

1. Reglamento general
2. Pesos
3. Categorías o series
4. Asaltos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. KÁRATE

1. Técnicas de base
2. Cinturones
3. Reglamento de kumite
   -Puntuación
   -Infracciones
4. Reglamento de kata
   -Puntuación
   -Infracciones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. KICK BOXING

1. Técnicas
2. Modalidades
3. Reglamento
   -Puntuación
   -Infracciones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TAEKWONDO

1. Grados
2. Técnicas
3. Categorías y pesos
4. Reglamento
   -Puntuación
   -Infracciones

UNIDAD DIDÁCTICA 6. JIU-JITSU

1. Reglamento
   -Puntuación
   -Sanciones
   -Desenlace del combate

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 20. DEPORTES ACUÁTICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NATACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REGLAMENTO DE NATACIÓN

1. Estilo libre
2. Estilo espalda
3. Estilo braza
4. Estilo mariposa
5. Estilo individual
6. Carreras

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 21. DEPORTES DE RAQUETA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LOS DEPORTES DE RAQUETA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TENIS

1. Reglamento
   -Lados y servicios
   -Puntuación
   -Infracciones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BÁDMINTON

1. Reglamento
   -Lados y servicios
   -Puntuación
   -Infracciones

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 22. DEPORTES DE PELOTA I

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LOS DEPORTES DE PELOTA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BALONCESTO

1. Equipos y posiciones
2. Terreno de juego
3. Reglamento
   -Saques
   -Puntuación
4. Infracciones
   -Faltas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FÚTBOL

1. Equipos y posiciones
2. Terreno de juego
3. Reglamento
   -Saques
   -Puntuación
4. Infracciones
   -Fuera de juego
   -Faltas
   -Penaltis
   -Medidas disciplinarias

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 23. DEPORTES DE PELOTA II

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BALONMANO

1. Equipos y posiciones
2. Terreno de juego
   -Área de portería
3. Reglamento
   -Saques
   -Puntuación

4. Infracciones
   -Juego pasivo
   -Faltas
   -Lanzamiento de 7 metros o penalti
   -Golpe franco
   -Conducta antideportiva
   -Sanciones disciplinarias

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VOLEIBOL

1. Equipos y posiciones
2. Terreno de juego
3. Reglamento
   -Toque de balón
   -Saque
   -Golpe de ataque
   -Bloqueo
   -Puntuación
4. Infracciones
5. Interrupciones, demoras e intervalos
   -Tiempos de descanso
   -Solicitudes improcedentes
   -Demoras
   -Intervalos y cambios de campo

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 24. DEPORTES ATLÉTICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ATLETISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRUEBAS DE ATLETISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. REGLAMENTO

1. Descalificación, reclamaciones y apelaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CARRERAS

1. Normas para las carreras
   -Distribución y calificación
   -Salida
   -Llegada
2. Tipos de carreras
   -Carreras de vallas
   -Carreras con obstáculos
   -Carreras de relevos o postas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONCURSOS

1. Saltos verticales
   -Salto de altura
   -Salto con pértiga
2. Saltos horizontales
   -Salto de longitud
   -Triple salto

3. Lanzamientos
   -Lanzamiento de peso
   -Lanzamiento de disco
   -Lanzamiento de martillo
   -Lanzamiento de jabalina

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 25. DEPORTES GIMNÁSTICOS I

UNIDAD DIDÁCTICA 1. GIMNASIA ARTÍSTICA

1. Categorías

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REGLAMENTO DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

1. Composición del jurado de aparato
   -Funciones del panel D
   -Funciones del panel E
   -Funciones del panel R
   -Jueces de tiempo y línea y secretarias
2. Evaluación de los ejercicios y nota final
   -Cálculo de la nota final
   -Ejercicio corto
   -Reglas para la nota D
   -Reglas para la nota E
3. Penalizaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODALIDADES DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

1. Salto de potro
   -Grupos de saltos
   -Deducciones específicas (panel D)
   -Ejecución de saltos no válidos
   -Deducciones específicas (panel E)
2. Paralelas asimétricas
   -Requisitos de composición
   -Valor de enlace
   -Deducciones de composición (panel E) y deducciones específicas
3. Viga de equilibrio
   -Evaluación del ejercicio
   -Contenido del ejercicio
   -Valor de enlace y bonificación por serie
   -Deducciones por presentación artística y composición (panel E)
   -Deducciones específicas del aparato (panel E)
4. Suelo
   -Evaluación del ejercicio
   -Contenido del ejercicio
   -Requisitos de composición
   -Valor del enlace
   -Deducciones por presentación artística y composición (panel E)
   -Deducciones específicas del aparato (panel E)

UNIDAD DIDÁCTICA 4. REGLAMENTO DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

1. Composición del jurado de aparato
   -Funciones del panel D
   -Funciones del panel E
   -Jueces de línea, cronometradores y secretarios
2. Evaluación de los ejercicios
   -Cálculo de la nota final
   -Ejercicio corto
   -Reglas para la nota D
   -Reglas para la nota E
3. Directivas técnicas
   -Faltas de ejecución y técnicas
   -Expectativas en la composición del ejercicio
4. Penalizaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MODALIDADES DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

1. Salto de potro
   -Evaluación del ejercicio
   -Deducciones específicas
2. Barras paralelas
   -Evaluación del ejercicio
   -Deducciones específicas
3. Barra fija
   -Evaluación del ejercicio
   -Deducciones específicas
4. Anillas
   -Evaluación del ejercicio
   -Deducciones específicas
5. Caballo con arco
   -Evaluación del ejercicio
   -Deducciones específicas
6. Suelo
   -Evaluación del ejercicio
   -Deducciones específicas

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 26. DEPORTES GIMNÁSTICOS II

UNIDAD DIDÁCTICA 1. GIMNASIA RÍTMICA

1. Aparatos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. REGLAMENTO DE LA GIMNASIA RÍTMICA

1. Empleo de aparatos
2. Composición del jurado
3. Disciplina de las gimnastas
4. Penalizaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS INDIVIDUALES

1. Dificultad (D)
   -Dificultad corporal (BD)
   -Combinación de pasos de danza (S)
   -Elementos dinámicos con rotación ®
   -Dificultad del aparato (AD)
   -Salto
   -Equilibrios
   -Rotación
2. Ejecución (E)
   -Unidad de composición
   -Música y movimiento
   -Expresión corporal
   -Variedad

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS DE CONJUNTO

1. Dificultad (D)
   -Dificultad sin y con intercambio: BD y ED
   -Combinación de pasos de danza (S)
   -Elementos dinámicos con rotación ®
   -Colaboraciones ©
2. Ejecución (E)
   -Contacto con el aparato y las gimnastas
   -Variedad

Resumen
Autoevaluación

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA

PARTE 2

COACHING DEPORTIVO

INTRODUCCIÓN

BASES DEL COACHING

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE COACHING

1. Origen etimológico
2. Definiciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DEL COACHING

1. Orígenes filosóficos y psicológicos del *coaching*
   -Época clásica
   -Edad Media
   -Edad Moderna
2. *Coaching* en la actualidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIFERENCIAS ENTRE EL COACHING Y OTRAS DISCIPLINAS

1. *Mentoring* vs. *coaching*
2. Consultoría vs. c*oaching*
3. Asesoría vs. c*oaching*
4. Terapia vs. c*oaching*

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 2. FUNDAMENTOS DEL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TIPOLOGÍAS DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

1. Ámbito personal o *life coaching*
2. Ámbito organizacional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODELOS TEÓRICOS

1. Modelo psicodinámico
2. Modelo cognitivo-conductual
3. Modelo sistémico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CORRIENTES PROFESIONALES

1. Corriente norteamericana: *coaching* pragmático
2. Corriente sudamericana: *coaching* ontológico
3. Corriente europea: *coaching* humanista

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 3. FIGURA DEL COACH

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL COACH?

1. Competencias del *coach*
2. Errores del *coach*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CÓDIGO ÉTICO DEL COACHING

1. International Coach Federation
   -Normativa del código deontológico
   -Compromiso ético
2. Asociación Española de *coaching*
   -Filosofía del coaching
   -Estándares de conducta ética
   -Compromiso ético

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 4. FIGURA DEL COACHEE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL COACHEE?

1. Perfil del *coachee*
2. Aspectos sociales y cognitivos del *coachee*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COACHABILITY

1. Catalizadores de avances
2. Catalizadores paralizantes

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROCESO DE CAMBIO

1. Modelo de cambio transteórico

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 5. PROCESO Y SESIONES DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROCESO DE COACHING

1. Fase I: establecimiento de la relación de *coaching*
   -Aspectos formales
2. Fase II: diseño del proceso de *coaching*
   -Análisis de la situación actual
   -Selección de objetivos
   -Planificación de la acción
3. Fase III: ciclo de *coaching*
4. Fase IV: evaluación y seguimiento de *coaching*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SESIONES DE COACHING

1. Fases de las sesiones de *coaching*

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS ESTRUCTURALES DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FIN DEL PROCESO DE COACHING

1. Derivar un *coachee* a psicoterapia

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 6. HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HERRAMIENTAS BÁSICAS DEL COACHING

1. Observación
2. *Rapport*
3. Escucha activa
4. Preguntas poderosas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE COACHING

1. Identificación de las necesidades
2. Determinación del plan de acción

Resumen
Autoevaluación

COACHING DEPORTIVO

MÓDULO 7. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING DEPORTIVO?

1. Beneficios
2. Orígenes

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL COACH DEPORTIVO

1. Cualidades y habilidades
   -Liderazgo

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 8. VALORES Y ACTITUDES EN EL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COMUNICACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. GRUPO, EQUIPO Y COHESIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MOTIVACIÓN

1. Motivación del logro y competitividad

UNIDAD DIDÁCTICA 4. AUTOCONFIANZA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EMPATÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DEPORTIVIDAD

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 9. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE?

1. Funciones del psicólogo deportivo
   -Diferencias entre psicólogo del deporte y *coach* deportivo
2. Similitudes entre la psicología del deporte y el *coaching* deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERSONALIDAD EN EL DEPORTE Y EL EJERCICIO FÍSICO

1. ¿Cómo se forma la personalidad?
2. Personalidad y deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 3. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

1. ¿Qué son las emociones?
   -Tipos de emociones
2. Regulación emocional
3. Arousal, ansiedad y estrés
   -Estrés deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FLOW EN EL DEPORTE

1. Alcanzar la sensación de flujo

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 10. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA?

1. PNL y deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA REPRESENTACIONAL (VAKOG)

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MÉTODO WINGWAVE®

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VISUALIZACIÓN

1. Tipos de visualización

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FEEDBACK Y REFUERZO

1. *Feedback* en el deporte
2. Principio del refuerzo

Resumen
Autoevaluación

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA